

7月給食だよ!

令和8年6月29日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



エネルギー不足を補う試合前後の補食



試合の前には、バナナやおにぎりなどの補食で、手軽にエネルギー補給をしましょう。こまめな水分補給も忘れないようにして、コンディションを整えて、試合に臨むことが大切です。

試合の後には、疲れを回復させるために炭水化物を速やかにとることが大切です。

コラボ給食 with ハワイ州ホノルル

7月3日(金)上原中学校で、ハワイ州ホノルルの文化交流があります。ハワイ州観光局の方をお招きし、「ハワイの文化」についてのお話を聞きます。ハワイの歴史や暮らしについて学ぶ貴重な機会です。これにあわせて、給食でもハワイのコラボ給食を実施します。

ハワイはさまざまな国の文化が合わさってできた地域です。料理にもその特徴が表れており、ポルトガルやアメリカの影響を受けたメニューが並びます。お話と給食を通して、食文化や多文化共生について考えてみましょう。



©SVA AP